

## Medienmitteilung

Biel, 29. Juni 2026

### Hochsensibilität im Alltag

### **Erstes Treffen für eine neue Selbsthilfegruppe in Bern am 17. August 2026**

**In Bern ist derzeit eine neue Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen im Aufbau. Das erste Treffen findet am 17. August 2026 statt. Das kostenlose Angebot richtet sich an Personen, die sich im Alltag schnell von Reizen oder Stress überwältigt fühlen, Eindrücke besonders intensiv wahrnehmen und einen hohen Erholungsbedarf nach belastenden Situationen haben.**

Viele hochsensible Menschen erleben ihre Wahrnehmungsfähigkeit einerseits als Herausforderung, andererseits aber auch als Ressource und Stärke. Im Alltag kann dies zu einer intensiven Reizverarbeitung führen, die sowohl bereichernd als auch belastend sein kann.

Die geplante Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Rahmen für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Im Zentrum steht das Teilen von Erfahrungen mit anderen hochsensiblen Menschen sowie das gemeinsame Entwickeln von Strategien für den Umgang im Alltag, mit Beziehungen und beruflichen Situationen. Ein weiterer Fokus liegt darauf, die positiven Seiten der Hochsensibilität zu erkennen und bewusst zu nutzen.

Der Aufbau und die ersten Treffen werden von Selbsthilfe BE begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Die Gruppen starten, sobald sich genügend Teilnehmende angemeldet haben.

Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden:

Telefon: 0848 33 99 00

E-Mail: [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

Mehr Infos: [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

2'885 Zeichen inkl. Leerzeichen

### **Hinweis an die Redaktion:**

*Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:*

Elisabeth Adlberger | Beratung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41 | 3011 Bern

T. 031 311 43 86, [e.adlberger@selbsthilfe-be.ch](mailto:e.adlberger@selbsthilfe-be.ch)



## Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

### **Telefonische Beratung:**

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)